

## त्रिकाल संध्या - दिन के तीन पवित्र दान

शास्त्रों में कहा गया है कि मनुष्य को दिन में तीन महत्वपूर्ण समय—प्रातःकाल, भोजन से पूर्व और रात्रि में सोने से पहले—भगवान का स्मरण अवश्य करना चाहिए। इन तीनों समय पर किए गए स्मरण को तीन प्रकार के दान कहा गया है:

1. स्मृति दान
2. शक्ति दान
3. शान्ति दान

नीचे इन तीनों का महत्व और संबंधित श्लोक दिए गए हैं।

---

### १. स्मृति दान (प्रातःकाल का स्मरण)

प्रातः जागते ही प्रभु का स्मरण करना स्मृति दान कहलाता है।  
हाथों को देखते हुए नीचे दिए गए श्लोकों का जाप करना अत्यंत शुभ माना गया है।

प्रातःकाल के श्लोक

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमूले सरस्वती।  
करमध्ये तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम्॥

समुद्रवसने देवि पर्वतस्तनमण्डले।  
विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्श क्षमस्व मे॥

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम्।  
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥

---

### २. शक्ति दान (भोजन से पूर्व स्मरण)

भोजन ग्रहण करने से पहले भगवान को अर्पण भाव से याद करना शक्ति दान कहलाता है।  
ये श्लोक भोजन को प्रसाद रूप में स्वीकार करने की भावना जगाते हैं।

### भोजन पूर्व के श्लोक

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः।  
भुञ्जते ते त्वघं पापाः ये पचन्त्यात्मकारणात्॥

यत्करोषि यदश्नासि यज्जहुषि ददासि यत्।  
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।  
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्॥

ॐ सह नावतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै।  
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

---

### ३. शान्ति दान (रात्रि का स्मरण)

सोने से पूर्व किए जाने वाला स्मरण शान्ति दान कहलाता है।  
यह मन, वाणी और कर्म की शुद्धि देता है और दिनभर की त्रुटियों का क्षमाप्रार्थी बनाता है।

#### रात्रि के श्लोक

कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने।  
प्रणत-क्लेश-नाशाय गोविन्दाय नमो नमः॥

करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा  
श्रवण-नयन-जं वा मानसं वा अपराधम्।  
विहितमविहितं वा सर्वमेतत् क्षमस्व  
जय जय करुणाब्धे श्री महादेव शम्भो॥

त्वमेव माता च पिता त्वमेव  
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव  
त्वमेव सर्वं मम देवदेव॥

---

## निष्कर्ष

त्रिकाल संध्या का अभ्यासः

- मन की शुद्धि
- आंतरिक ऊर्जा
- मानसिक शांति
- और आध्यात्मिक उन्नति

सभी का मार्ग प्रशस्त करता है।

नियमित अभ्यास से जीवन में सकारात्मकता और दिव्यता बनी रहती है।